

Администрация муниципального образования муниципального района

«Корткеросский»

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ»

с. Нившера

Королева Л.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Детский оздоровительный лагерь**

**при муниципальном общеобразовательном учреждении**

**«Средняя общеобразовательная школа» с.Нившера**

**Программа**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

**С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

Программа разработана соц.педагогом Габовой Н.С.

с. Нившера

2025 год

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**:

1.Информационная карта программы 2.Пояснительная записка 3.Актуальность программы 4**.** Нормативно-правовое обеспечение программы

5. Цель и задачи 6. Ожидаемые результаты 7.Содержание программы 8.Механизм реализации и основные этапы программы 9. Основные принципы и направления 10. Концепция 11. Формы и методы реализации 12 . Режим дня 13. План проведения мероприятий

14. Сроки реализации программы 15. РесурсыПриложения 16. Список литературы и интернет ресурсы

**1.** **Информационная карта программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1**.Наименование** | Спортивно - оздоровительный лагерь с дневным пребыванием |
| **2. Юридический адрес** | 168059, Республика Коми, Корткеросскийрайон, с Нившера, дом 359 |
| **3. Заказчик** | Управление образования администрации муниципального района «Корткеросский» |
| **4.Разработчики** | Габова Н. С. – социальный педагог |
| **5.Исполнители** | Начальник лагеря, воспитатель, учащиеся, тренер, обслуживающий персонал |
| **6. Адресат** | Республика Коми, Корткеросский район, с.Нившера, дом 359, МОУ «СОШ» с.Нившера |
| **7.Цель** | Укрепление здоровья, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены. |
| **8.Задачи** | Обучающие:  1.Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;  2.Овладение основами техники в избранном виде спорта;  3.Реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта.  Развивающие:   1. Изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения. 2. Создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей. 3. Организация содержательного досуга детей и подростков.   Воспитательные:   1. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива. 2. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере. 3. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности. |
| **9. Основные направления деятельности** | 1. Учебно-тренировочная работа по видам спорта;   2. Досуговая деятельность;   3. Спортивно-оздоровительные мероприятия:  купание;  закаливание;  воздушные солнечные процедуры; |
| **10.Ожидаемые результаты** | 1. Общее оздоровление детей и подростков, приобретение ими положительных эмоций; 2. Развить интерес к занятиям физкультурой и спортом; 3. Повышение уровня технической подготовки по избранному виду спорта. 4. Умение строить конструктивное общение друг с другом в разновозрастной группе, используя коммуникативные умения, основы правильного поведения, культуры, досуга; 5. Расширение кругозора детей и социального опыта через общественно-значимую деятельность; 6. Сформированное осознанное отношение к себе как части окружающего мира. |
| **11. Участники программы и количество** | Учащиеся от 8 до 16 лет, в количестве 15 человек |
| **12. Сроки реализации** | 02.06. – 11.06.2025 г. |

**Введение**  
Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореабилитации. Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества.

Ежегодно для учащихся проводится спортивно-оздоровительная смена в лагере дневного пребывания на базе МОУ «СОШ» с. Нившера Корткеросского района РК. В нем отдыхают учащиеся спортивной школы 8-16 лет.

Обязательным является вовлечение в лагерь ребят из многодетных и малообеспеченных семей, детей с ТЖС.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и честью выходить из непростых ситуаций.   Спорту, как и настоящей полнокровной жизни, чужды пассивность, безволие, успокоенность. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.  
   Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен более легко находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека.   Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.  Таким образом, сама жизнь подтверждает необходимость и актуальность представляемой программы.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье - бесценный дар природы, источник счастья.

**Пояснительная записка**

Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей спортивного профиля составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании» и Федеральным законом «О физической культуре и спорте».

Педагогическая целесообразность разработки программы заключается в том, что она предусматривает сочетание тренировочных занятий (под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей) и различных игровых, развлекательных и познавательных программ, в содержание которых включаются упражнения из профилирующих и других видов спорта, знания из различных областей науки.

Тренировочные занятия проводятся два раза в день в соответствии с планом работы тренеров-преподавателей. Особое место отведено циклу мероприятий, посвященных формированию у воспитанников негативного отношения к вредным привычкам.

Программа рассчитана на детей от 8 до 16 лет. Отряд формируется разновозрастной по виду спорта - лыжные гонки.

Учебно-спортивная работа в лагере является продолжением круглогодичного учебно-тренировочного процесса, проводимого в спортивной школе, и осуществляется тренерско-преподавательским составом на основе программ для ДЮСШ по указанным видам спорта.

Планы занятий и расписаний отряда утверждается начальником лагеря.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа в лагере включает следующие организационные формы:

* подвижные игры;
* спортивные игрыпо футболу, пионерболу, волейболу, снайпер, легкоатлетические соревнования;
* беседы, экскурсии, диспуты, конкурсы и т.п.

**Актуальность**

данной программы заключается в том, что организация летнего отдыха детей позволяет осуществлять непрерывное дополнительное образование и решает существующие противоречия:

- между потребностью семьи и государства иметь здоровое, сильное подрастающее поколение и неудовлетворительным состоянием здоровья современных детей;

- между потребностью детей в практическом познании мира и теоретизированным характером обучения;

- между педагогической опекой, контролем и желанием детей иметь свободу, заниматься саморазвитием, самостоятельным творчеством.

Программа деятельности летнего лагеря дневного пребывания направлена на создание социально значимой психологической среды, дополняющей и корректирующей семейное воспитание ребенка.

**Программа универсальна**, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья.

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

Данная программа разработана для реализации в детском оздоровительном лагере дневного пребывания, организованного на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Нившера в летний каникулярный период составлена в соответствии:

– с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241);

– письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

– письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей”;

– постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях”» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);

– в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;

**Цель программы:**

Укрепление здоровья детей и их спортивное совершенствование, реализация двигательного и творческого потенциала участников смены.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Овладение основами техники в избранном виде спорта;
3. Реализация социального заказа общества, потребностей семьи, интересов и потребностей ребенка в сфере свободного времени через аспект физической культуры и спорта.

**Развивающие:**

1. Изучение и учет познавательных, личных интересов, склонностей, способностей детей для осуществления личностно-ориентированного и развивающего обучения.
2. Создание условий для самоопределения, самореализации и развития ребенка через включение в разнообразие деятельности интеллектуального, творческого, спортивного характера, помощь в развитии индивидуальных способностей детей.
3. Организация содержательного досуга детей и подростков.

**Воспитательные:**

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Создание системы физического оздоровления детей в условиях временного коллектива.
2. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
3. Формирование у детей и подростков навыков общения и толерантности.

**Ожидаемые результаты, критерии оценки деятельности лагеря**

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья (антропометрическое тестирование детей в начале и в конце смены).

2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний, развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, наблюдение, тестирование).

3. Получение участниками смены умений и навыков индивидуальной и коллективной, творческой и трудовой деятельности, социальной активности (наблюдение).

4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности (наблюдение).

5. Приобретение новых знаний и умений (наблюдение, тестирование).

7. Расширение кругозора детей (наблюдение, тестирование).  
 8. Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм (наблюдение).

9. Личностный и спортивный рост участников смены (сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП).

**Основные этапы и механизм реализации программы**

В реализации программы участвуют:

* Общеобразовательная школа;
* Центр дополнительного образования;
* Детско-юношеская спортивная школа;

**Подготовительный этап.**

Деятельностью этого этапа является:

- проведение совещаний при директоре и заместителе директора по учебной части по - подготовке школы к летнему сезону;

-издание приказа по школе о проведении летней кампании;  
- разработка программы деятельности летнего оздоровительного лагеря с дневным - пребыванием детей спортивного профиля;

- подготовка методического материала для работников лагеря;

- отбор кадров для работы в летнем оздоровительном лагере;

- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

**Организационный этап**

Этот период короткий по количеству дней, всего лишь 2-3 дня. Основной деятельностью этого этапа является:

- встреча детей, проведение диагностики по выявлению лидерских, организаторских и творческих способностей;

- запуск программы;

- знакомство с правилами жизнедеятельности лагеря.

**Основной этап смены**

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены - специальные тренировки по видам спорта;

- вовлечение детей и подростков в различные виды коллективно- творческих дел;

- спортивные соревнования;

**Заключительный этап смены.**

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;

- составление отчета о проведении лагеря;

- анализ предложений, внесенными детьми, родителями, педагогами по деятельности летнего спортивно - оздоровительного лагеря в будущем;

- сдача документации

**1 блок — спортивно- оздоровительные и профилактические мероприятия, приобщение к здоровому образу жизни.**

1. Проведение обще оздоровительных, закаливающих мероприятий:

- утренняя гимнастика: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

- бег;

- водные упражнения;

- закаливание;

- воздушные и солнечные процедуры;

- прогулки;

2. Проведение профилактических мероприятий:

- инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, ПДД, правилам поведения на воде, в лесу и т.д.

- лекции о личной гигиене спортсмена;

- беседы по профилактике вредных привычек;

- просмотры фильмов о спорте и здоровом образе жизни;

**2 блок - спортивный.**

1. Учебно-тренировочные занятия:

- общефизическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- технико-тактическая подготовка;

- специально-беговые упражнения;

- спортивная гимнастика;

2. Участие в общелагерных соревнованиях

- фестиваль ГТО

- мини-футбол,

-стритбол,

- легкая атлетика;

**3 блок — развлекательно-познавательный.**

1. Подвижные игры:

- лапта;

- салки;

- прыжки в высоту и в длину – выше, дальше, быстрее;

- игры с мячом;

- эстафета «Гонки»;

- игра «Красный-белый»;

- игра «Найди клад»

- игра на внимание «Три движения»и т.д.

2. Конкурсы на спортивную тематику:

- конкурс штрафных бросков;

- лучший снайпер;

- викторина «Олимпийские игры» и т.д.

3. Посещение библиотеки, дом культуры;

4. Прогулки и экскурсии в лесопарковую зону, на пляж.

**4 блок - трудовой.**

1. Уборка территории и помещений лагеря, общественно-полезный труд:

- проветривание помещений;

- наведение порядка в шкафчиках;

- дежурство в столовой и т.д.

**Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены**

1. Безусловная безопасность всех мероприятий

2. Учет особенностей каждой личности

3. Возможность проявления способностей во всех областях досуговой и творческой деятельности всеми участниками лагеря

4. Достаточное количество оборудования и материалов для организации всей деятельности лагеря

5. Распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня.

6. Четкое распределение обязанностей и времени между всеми участниками лагеря

7. Моделирование и создание ситуации успеха при общении разных категорий детей и взрослых

8. Ежедневная рефлексия с возможностью для каждого участника лагеря высказать свое мнение о прошедшем дне.

**Направления и виды деятельности**

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Программа выполняет следующие функции:**

Спортивно-оздоровительная – направлена на отдых и укрепление здоровья через учебно-тренировочный процесс, подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе и на воде.

Социально-досуговая – находясь в лагере, ребенок включен во взаимоотношения с детьми разного возраста и взрослыми.

Воспитывающая – формирование качеств личности в игровых моментах, в моделях жизненных ситуаций.

Развивающая – активизация резервных возможностей организма.

Обучающая– развитие познавательных и организаторских качеств: внимания, фантазии, памяти.

Развлекательная – создание благоприятной атмосферы пребывания в лагере, превращение любой деятельности, даже скучной на первый взгляд (трудовой десант, уборка территории) в увлекательные приключения.

**План работы по профилактике вредных привычек**

Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название “вредные привычки”, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы.

В настоящее время профилактика употребления ПАВ у детей и подростков выходит на общегосударственный уровень и предполагает консолидацию усилий различных ведомств при ведущей роли системы образования.

Наше образовательное учреждение, как и многие другие, обладает рядом возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка посредством пропаганды здорового образа жизни, вовлечения их в спорт, личного примера тренера (своими достижениями в спорте) и ставит перед собой цель: изменение ценностного отношения детей и молодежи к наркотикам, формирование личной ответственности за свое поведение, обусловливающее снижение спроса на психоактивные вещества в молодежной среде. Каждый тренер также руководствуется следующим принципом – спорт и вредные привычки несовместимы, тем более спорт высших достижений. У своих воспитанников формирует такие качества, как спортивная дисциплина, упорство, выносливость.

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Наименование мероприятий** |
| В течение смены | Беседы на тему «Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков. О вреде курения» |
| В течение смены | Беседа на тему «Допинг в спорте и его влияние на организм |
|  | Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне» (ГТО)под девизом «Наркотикам – нет!» |
|  | Веселые старты под девизом «Мы за здоровый образ жизни» |

**Режим дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Время |
| Сбор детей, зарядка, утренняя линейка | 08.30-09.15 |
| Завтрак | 09.15-09.40 |
| Работа по плану отряда, тренировочный процесс,  спортивные и подвижные игры, экскурсии, прогулки, соревнования, | 09.40-11.40 |
| Оздоровительные мероприятия | 11.40-12.30 |
| Обед | 12.30-13.00 |
| Спортивные игры ,уход детей домой | 13.00 -14.30 |

**План работы отряда «Лыжные гонки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование мероприятий** | **Место проведения** |
| 02.06. | Инструктажи по безопасности.  1 тренировка: Втягивающая тренировка в виде игрового похода с проведением различных подвижных и спортивных игр, подвижных эстафет.  Веселые старты под девизом «Мы за здоровый образ жизни  2 тренировка: Бег в равномерном темпе ниже среднего 3 -5 км, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, растяжка | Спортивная площадка,спортзал, кабинет для занятий |
| 03.06. | Теоретическая подготовка: Правила поведения во время тренировок и в быту. История развития лыжного спорта в России и в мире. Знаменитые спортсмены СССР, России, Республики Коми.  1 тренировка: Кросс в равномерном среднем темпе. ОРУ, ОФП, силовая подготовка, подвижные игры  2 тренировка : Кросс в переменном темпе, смешанные беговые эстафеты, ОРУ, растяжка. Спортивные игры(футбол, гандбол). | Спортивная площадка,спортзал, кабинет для занятий |
| 04.06. | Беседа на тему «Допинг в спорте и его влияние на организм»  1 тренировка: Лыжероллеры в равномерном темпе, кросс 1 км, ОРУ, стабилизационные.  2 тренировка: ОРУ, кросс 2-3 км, подвижная игра - лапта | Спортивная площадка,спортзал, кабинет для занятий |
| 05.06. | Теоретическая подготовка : Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Особенности конькового и классического способов передвижения.  1 тренировка : Разминка и заминка кросс по 2-3 км по возрастам. Имитационные ускорения с лыжными палками в гору.ОРУ,ОФП, упражнения на растяжку, маховые упражнения. Подвижные игры.  2 тренировка Кросс 2-3 км, ОРУ, спортивные игры. | Спортивная площадка,спортзал, кабинет для занятий |
| 06.06. | Теоретическая подготовка: Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.  1 тренировка: Бег с ходьбой.ОРУ,ОФП, имитационные упражнения на технику лыжных ходов, упражнения на равновесие.  2 тренировка: Кросс 2-3 км, ОРУ, спортивные игры. | Спортивная площадка,спортзал, кабинет для занятий |
| 09.06. | Теоретическая подготовка: Значение психологии в спорте, выбор тактики в соревнованиях.  1 тренировка: Лыжероллеры в переменном темпе, работа на панно, кросс1 км, ОРУ, ОФП,СБУ.  Библиотека: летний университет юных филологов, встреча с коми писателями.  2 тренировка: Кросс 2-3 км, ОРУ, спортивные игры | Спортивная площадка,спортзал, кабинет для занятий |
| 10.06. | Беседа на тему «Пагубные последствия употребления алкоголя и наркотиков. О вреде курения»  1 тренировка: Кросс в равномерном среднем темпе. ОРУ, ОФП, силовая подготовка  2 тренировка: Кросс в переменном темпе, смешанные беговые эстафеты, ОРУ, растяжка. Спортивные игры (футбол, гандбол). | Спортивная площадка, спортзал, кабинет для занятий |
| 11.06 | Пеший поход с проведением различных спортивных и подвижных игр, творческих конкурсов.  2 тренировка: Кросс, спортивные игры | Спортивная площадка, спортзал |

**Сроки реализации программы**

Программа краткосрочная, реализуется с 02.06.-11.06.2025.

**Методическое обеспечение программы**

1. Видеофильмы и интернет-ролики по видам спорта;
2. Программы для системы дополнительного образования детей по видам спорта;
3. Справочники спортивных и подвижных игр;
4. Стенд по технике безопасности.

**Ресурсное обеспечение программы.**

Материально-техническая база спортивно-оздоровительного лагеря:

1. Спортзал
2. Тренажерный зал
3. Раздевалки для детей
4. Медицинский кабинет
5. Спортплощадка
6. Спортивный инвентарь
7. Кабинет для занятий
8. Столовая

**Список использованной литературы**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N

1008"Об утверждении Порядка организации иосуществления образовательной деятельностипо дополнительным общеобразовательным

программам"(Зарегистрировано в Минюсте России27.11.2013 N 30468)

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации  
   (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325)
2. БылееваЛ.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М: 1982 г.
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Под.ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: 2004.